

**Семинар для родителей.**  
**Тема: «Физическая культура в семье».**  
**20.10.2022 г. инструктор по физической культуре**  
**Жмурко О.Н.**

**Задачи:**

1. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
2. Обучить родителей конкретным приемам определения подвижности и гибкости различных отделов позвоночника и суставов, эластичности мышц тела у себя и у ребенка.
3. Познакомить с семейным опытом физического воспитания ребенка.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышена педагогическая грамотность родителей в вопросах физической культуры.
2. Сформировано ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Родители овладели конкретными приёмами определения подвижности и гибкости различных отделов позвоночника и суставов, эластичности мышц тела у себя и у ребенка.
4. Родители научились выполнять комплексы для улучшения подвижности и эластичности мышц тела.
5. Родители познакомились с семейным опытом по физическому воспитанию.

**Информационно-техническое обеспечение:**

мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

**Ход мероприятия:**

**1. Теоретическая часть.**

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. В соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами образовательная область «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно!

Последние данные по статистике Министерства Образования и Науки РФ говорят, что XXI век в России начался с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8% снизилось число здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии.

Что же такое «Здоровье»?

«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия)

«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное

функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целенаправленной жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий)

«ЗДОРОВЬЕ» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ).

Родители обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье».

Исходя из выбранного определения, родителям предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Но в современном обществе очень многие взрослые и дети страдают гиподинамией. Зачастую слово «гиподинамия» понимается упрощенно – как недостаток движения. но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма- опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения – при ограничении двигательной активности».

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Большую часть времени дети проводят в статичном положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений, способствует возникновению ожирения.

Поэтому охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. За многие годы коллективом ДОУ выбран определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи обозначенные ФГОС ДО:

- формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Очень важно, чтобы и вы, родители были заинтересованы в правильном, полноценном физическом развитии своих детей.

## **2. Представление опыта физического воспитания в семье Ивановых ( демонстрация видеоматериалов).**

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

## **3. Практическая часть (выполняется на ковриках).**

Прежде чем начать заниматься физической культурой, необходимо определить свои возможности. Мы предлагаем вам тесты, которые помогут определить подвижность и гибкость вашего тела.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ.**

#### **ПОДВИЖНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.**

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад (туловище держите вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного вперед.
3. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Встаньте левым (правым) боком. Поверните голову в сторону (туловище вслед за головой не поворачивать). Ваш нос должен смотреть точно в сторону.

Если упражнения даются легко, подвижность в шейном отделе

позвоночника отличная, если с трудом - хорошая, не получается - плохая.

## **ПОДВИЖНОСТЬ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ.**

1. Встаньте прямо, руки вперед ладонями внутрь. Согните кисти внутрь, чтобы ваши пальцы смотрели друг на друга (пальцы и ладонь должны находиться на одной прямой, локти не сгибать).

Если кисти перпендикулярны руке ( $90^\circ$ ), то подвижность отличная, если  $80^\circ$  - хорошая, меньше - плохая.

2. Встаньте прямо, на ладонь левой руки возле подушечки большого пальца положить скрепку или пуговицу и сомкните ладони перед грудью так, чтобы пальцы смотрели вверх. Постепенно разводите локти в стороны, пока предплечья не составят друг с другом прямую линию. Если предмет удерживается свободно, то гибкость отличная, с трудом - хорошая, если предмет падает - плохая.

## **ПОДВИЖНОСТЬ В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ**

Встаньте прямо, руки в стороны, согните руки в локтевых суставах. Если кисть касается плеча, то гибкость отличная, если только пальца - хорошая, если вообще не касается - плохая

## **ПОДВИЖНОСТЬ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ**

1. Встаньте прямо, ноги слегка разведены. В левую руку возьмите небольшой предмет (мыльницу или коробок спичек). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую руку опустите вниз и согните за спиной. Попробуйте передать предмет из левой руки в правую. Затем поменяйте руки и сделайте то же упражнение.

Если упражнение получается легко, то подвижность в плечевых суставах отличная, если с трудом - хорошая, не получается - плохая.

2. Встаньте спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны (ладони вперед). Медленно отведите руки назад как можно дальше (не опуская их вниз и не поднимая вверх), попытайтесь коснуться пальцами стены и удержать это положение 2-3 с (туловище не наклонять).

Если удается сделать легко - гибкость отличная, с трудом - хорошая, не получается - плохая.

3. Встаньте перед зеркалом и вытяните руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.

## **ПОДВИЖНОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 см.
3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься ниже коленной чашечки.

## **ПОДВИЖНОСТЬ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ**

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и т.д.

1. Лежа на спине, согните одну ногу, возьмите её обеими руками за колено и потяните как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно касаться передней поверхности туловища.
2. Лежа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.
3. Сидя на стуле, согните одну ногу и положите её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

## **ПОДВИЖНОСТЬ В ГОЛЕНОСТОПНЫХ И КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ.**

1. Присядьте, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45-55°.
2. Из положения стоя на коленях сядьте на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.
3. Сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкоснуться с задней поверхностью бедра.

4. Встаньте боком к зеркалу, ноги выпрямите. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.

Мы определили возможности своего тела и обнаружили какие-то недостатки? Не стоит расстраиваться и отступать! Предлагаем вам выполнять следующие упражнения, которые улучшат гибкость и подвижность вашего тела. Упражнения очень простые и похожи на обычную гимнастику.

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.**

1. Занимайтесь регулярно.
2. Перед началом занятий хорошо разогрейтесь, то есть выполните любые приятные для вас упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
3. Упражнения на гибкость выполняйте плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняйте до появления ощущения легкой болезненности.

#### **Упражнения для улучшения гибкости шеи.**

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет «1-2-3-4» наклоните голову вправо (почувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторите 2 раза.
- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет «1-2-3-4» наклоните голову вперед, стараясь как бы «свернуться» (почувствуйте растяжение мышц шеи и спины). То же назад. Повторить 2 раза.
- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет «1-2-3-4» выполняйте круговые движения головой с максимальной амплитудой, на счет «5-6-7-8» - то же в другую сторону. Повторить 2 раза.

#### **Упражнения для улучшения подвижности мышц плечевого сустава, а также эластичности мышц плеча и предплечья.**

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «1-2-3-4-5-6-7» «обнимите» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику, на счет «8» вернитесь в И.п. Повторить 2 раза.
- И.п. – стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной. На счет «1-2-3-4-5-6-7» разверните плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу, на счет «8» вернитесь в И.п. Повторите 8 раз.
- И.п. – стоя, руки в стороны, согнуты в локтях, предплечьями вверх.

На счет «1» опустить предплечья, на счет «2» вернуться в исходное положение. Плечи неподвижны. Повторить 16 раз.

- И.п. – стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, пальцы сжать в кулак. На счет «1» выпрямить руки назад, на счет «2» вернуться в И.п. Повторить 16 раз.
- И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поочередные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 16 раз.

#### **Упражнения для голеностопного сустава и мышц голени и стопы.**

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «1» подняться на носки как можно выше, на счет «2» вернуться в И.п. Повторить 16 раз.
- И.п. – стоя. На счет «1» согнуть правую ногу, встав на носок, поднять пятку вперед (нагрузка распределяется на все пальцы стопы), на счет «2» вернуться в И.п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.
- И.п. – стоя. На счет «1» приподняться на носки, переместить пятки вправо, на счет «2», опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.
- И.п. – стоя, носки на небольшом возвышении, Пятки на весу, руками взяться за опору. На счет «1» постарайтесь опустить пятки как можно ниже вниз, на счет «2» вернуться в И.п. Повторить 16 раз.

#### **Упражнения для позвоночника.**

- И.п. – стоя, ноги врозь. На счет «1-2-3-4» круговое движение туловищем вправо, на счет «5-6-7-8» - то же в другую сторону. Повторить 16 раз.
- И.п. – стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет «1-2» вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить, на счет «3-4-5» опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

#### **Упражнения для тазобедренных суставов и мышц бедра.**

- И.п. – стоя на левом колене, согнута правая нога впереди, руки на правом колене. На счет «1-2-3» подать левое бедро и таз вперед – вниз, на счет «4» вернуться в И.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.
- И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. На счет «1-2-3» присесть на правой ноге и наклониться вперед, на счет «4» вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

#### **Упражнения для коленных суставов.**

- И.п. – стоя. На счет «1-2» - присесть, не отрывая пяток от пола, на счет «3-4» вернуться в И.п. Повторить 10-12 раз.
- И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет «1-2» слегка приседая, соединить колени, на счет «3-4» вернуться в И.п. Повторить 10-12 раз.
- И.п. – стоя, руки на поясе. На счет «1-2» слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо, на счет «3-4» вернуться в И.п. Повторить 10-12 раз.

Попробуйте выполнять эти не сложные упражнения регулярно в течение месяца, а затем еще раз оцените гибкость по тестам: результат должен быть значительно лучше!

#### **4. Подведение итогов семинара**

Обмен мнениями по теме, рефлексия.